



筑波大学
University of Tsukuba

○チューター制度 サポート編

 Tutoring Service ~How to support~

 ○スチューデントサポートセンター国際交流支援室
Student Support Center, Office of International Exchange Support



○学生部学生交流課
Division of Student Exchange



チューター制度について

What's the Tutor System in Univ. of Tsukuba?

- 筑波大学に詳しい先輩学生が、外国人留学生の生活面（特に渡日直後）のサポートを行う
Support the international students' life especially after just arriving in Japan
- 筑波大学から正式に業務依頼
The University of Tsukuba officially issues a work request
- 大学にいながら、異文化交流ができる
You can have a cross-cultural exchange experience while being in university



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

外国人留学生の在籍身分

Enrollment status categories for international students

• 正規生 Degree students

• 非正規生 Non-degree students

– 研究生（大学院レベル）

Research students (Graduate) ※Students intending to advance to degree courses

– 特別聴講学生（学群・大学院レベル）

– 特別研究学生（大学院レベル）

Exchange students (Undergraduate/Graduate)
Exchange Research students (Graduate)

いわゆる
「交換留学生」
「短期留学生」



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

諸手続き 学生宿舎への入居手続き（4月入学）

Paperwork for moving into the dormitory (for students who enroll in April)

種別 Category	入居日 Move-in date
国費留学生 (正規生・研究生含む) MEXT students (degree/research students)	4月4日～5日（予定）（※注） 4/4~5
短期留学生 (特別聴講学生・特別研究学生) Exchange students	海外から：4月4日～5日（予定） From abroad: 4/4~5 （※注）
私費研究生 Privately-financed research students	4月3日～4日（※注） 4/3~4
私費学群・大学院生 (一部のプログラムを除く) Privately-financed degree students	国内から：4月3日～4日 海外から：留学生により異なる From Japan: 4/3~4 （※注） From abroad: it depends on the student

（※注）海外から新たに留学する学生については、航空券手配状況や水際対策の影響により、上記日程より遅れての渡日・入居となる場合があります。



※For new students coming from abroad, there may be a delay in arrival and move-in due to airline ticket arrangements and border measures.

※担当する留学生と連絡をとり、自分の留学生の渡日、宿舎入居のタイミングについて要確認。

※Contact the international student to confirm the timing of their arrival and move-in.



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

市役所での諸手続き① City Office Procedures



- 住民登録 (市民窓口課) Residence Registration
- 国民健康保険 (国民健康保健課) National Health Insurance Registration

保険料は前年の日本における収入をもとに計算されます。
 Premiums are calculated based on the previous year's income in Japan
 収入がなく非課税であれば、「住民税申告」を市役所の市民税課で行うことにより、
 The tax amount will be reduced by filing a tax return
 税額が軽減されます。(毎年申告が必要です。) Need to file every year

- 国民年金 National Pension Registration

留学生については、免除制度を必ず申請してください。(医療年金課)
 Make sure to apply for National Pension Contribution Special Payment System for Students
 ※申請手続きについては、市役所の職員に相談してください。
 ※Consult with the staff in the city hall regarding application procedures



IMAGINE THE FUTURE.

市役所での諸手続き② City Office Procedures



***パスポート、在留カード、学生証を必ず持参すること。**

Make sure to bring the student's passport, residence card and Student ID card.

***実際に留学生と市役所に訪れる前に、
 下記のつくば市役所からの資料も併せてご確認ください。**

Make sure to check the documents below distributed by Tsukuba City Hall before going there with the international student.

【参考】 本学HP・チューター向けページ 【For Reference】 Our webpage for Tutors

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-international/tutor/>

- 留学生の住所登録に関するお願い
 Request regarding Address Registration of international students

<https://www.tsukuba.ac.jp/images/tutor-22.pdf>

- つくば市役所フロアマップ Tsukuba City Hall floor map

<https://www.tsukuba.ac.jp/images/tutor-23.pdf>



IMAGINE THE FUTURE.

諸手続き 郵便物関係

Procedures for Postal service



・郵便の受け取り方・出し方

How to receive and send mail

-不在連絡票が届いていたときの再配達依頼方法

How to request redelivery when you receive a delivery notice

-転居届の提出

Notification of change of address

渡日直後でも確実に郵便物が届くように「転居届」の提出をおすすめします。

We recommend that you submit a "Notification of Change of Address" to ensure that your mail will be delivered just after you arrive in Japan.

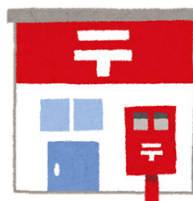
【参考】外国人留学生べんりページ(ゆうちょ銀行)

【For Reference】Practical Guide for International Students by Japan Post Office

https://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/intl_student/

※日本語・英語・中国語・韓国語に対応

Japanese, English, Chinese, and Korean are available



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

諸手続き 口座開設①

Procedures of opening a bank account

①以下の学生は、指定の銀行で開設

- ゆうちょ銀行 (どの支店でも可) Yucho Bank (any branch will be acceptable)

・国費留学生 (MEXT scholarship)

・学習奨励費の奨学金を受ける学生 (JASSO Honors Scholarship)

*口座開設に行く前に電話またはWEBで予約をしてください。

Please make an appointment to Yucho Bank in advance by phone or from the following website.

*WEB予約 (参考URL)

https://www.jp-bank.japanpost.jp/kojin/access/kj_acs_seminar.html



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

諸手続き 口座開設② Procedures of opening a bank account



①以下の学生は、指定の銀行で開設

- 常陽銀行 研究学園都市支店 The Jojo bank Kenkyugakuentoshi Branch

◎短期留学生で奨学金を受給する学生は、常陽銀行（研究学園都市支店）指定
(Exchange students who are supposed to receive scholarship)

- * 研究学園都市支店以外の支店は不可 Only Kenkyugakuentoshi Branch
- * 口座開設には**印鑑（サイン不可）**と**★口座開設が必要なのがわかる書類**が必要。
Please have personal seal (no signature) and documents indicating the need to open a bank account.

★短期留学生の場合 ★Notes for Exchange student

**学生交流課（短期留学係）で作成した
奨学金受給のための口座開設であることを示す文書の持参が必要。**

Please bring a special letter issued by the Division of Student Exchange (short-term exchange program).

- * 奨学財団で別途、指定銀行（ゆうちょ・都市銀行等）がない場合に限る。
Unless the scholarship foundation has a designated bank (ex. Yucho Bank, city bank)

②その他の学生は、生活上便利な銀行の口座を開設

Other students can open their bank account where they want



IMAGINE THE FUTURE.



常陽銀行口座開設の注意点

NOTICE ABOUT OPENING JOYO BANK ACCOUNT

～新規で口座をつくる留学生の皆さんへ～

~FOR STUDENTS WHO ARE OPENING AN ACCOUNT FOR THE FIRST TIME~

1. 事前に印鑑をつくり、持参しましょう。
Please create a stamp with your surname (hanko) beforehand and bring it with you for the application.
2. 学生証、在留カード、銀行口座開設の必要性を説明するための書類※を必ず持参しましょう。書類は、コピーや画像ではなく、原本が必要です。例) 宿舍費口座引落申込書、奨学金受給決定通知など
Please be sure to bring your Student ID card, Residence card and an original document that demonstrates the necessity of opening an account*. Neither copied nor image data will be accepted.
*Ex. Dormitory Fee Bank Withdrawal Application Form, Scholarship Acceptance Letter or equivalent.
3. 日本人チューター、友人、または日本語が上手な留学生の友人と一緒にいきましょう。
We recommend that you bring along your tutor, a Japanese friend, or someone fluent in Japanese.
4. 手続きするときは、遅くとも午後2時までは窓口にいきましょう。
Please visit the bank before 2PM.
5. 上記のとおり手続きしても、口座が開設できない場合があります。その場合は、他の銀行での口座開設を検討してください。
Despite making application in a proper way as instructed, there is a possibility that the application will be rejected for the bank's policy reasons. In that case, you should try to open bank account at other banks.

来日直後のサポート 買い物

Shopping for daily necessities



● 買い物をできる場所への案内

- 家電 Showing where to buy home appliances, bicycle (registration included), and other everyday items such as food and mobile phone
- カーテン
- 自転車 { @自転車販売店：防犯登録、TSマーク登録
 @筑波大学：自転車等登録制度（ICycle）

ICycle: Bicycle Registration System in University of Tsukuba

※学内で留学生に関わる事故が多発しています。十分注意するように伝えましょう。

*A number of accidents involving international students have occurred on campus. Please tell them to be careful!

- 生活必需品
- 食料品
- 携帯電話

ICycleシステムの窓口
学生生活課 or
各エリア支援室 学生支援

Inquiries: the Division of Student Welfare or the Student Support Section of the Corresponding Area Support Office



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

来日直後のサポート 日本語の授業

● 日本語コースについて Japanese Course

1. プレースメントテストの受験 Take the Placement Test online one month before classes start

- ・授業開始1ヶ月前からオンラインでプレースメントテスト（PT）を受験する。

<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000423.html>

2. 日本語レベルの確認 Determine your level from the Level Determination Chart

- ・プレースメントテストのスコアより、受講できるクラスレベルを確認する

<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000435.html>

3. コース内容の確認・履修申請 Registration details: Refer to the website

<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000721.html>

● 学生証（身分証明書）及びIDパスワードの配付時期

Distribution of Student ID card and ID password

- 私費研究生 : 入学手続き時
For privately-financed research students: During the enrollment procedure
- 短期留学生・国費非正規生 : 大学到着後に学生交流課より配布
For exchange students and MEXT scholar non-degree research students/intensive Japanese course students: After arriving at the university (distributed by the Division of Student Exchange)
- 正 規 生 : 入学式後（各エリア支援室学生支援に要確認）
For degree students : After the entrance ceremony
(Confirm the Student Support Section of the Corresponding Academic Service Office)



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.



来日直後のサポート 学内関連



- 履修申請の方法やTWINSの使用方法
Course registration and how to use TWINS
- 健康診断については、下記URLを参照
See the following URL for Health Examination
https://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/medical_exam/schedule/
- **学内の案内** Campus Guide

– 支援室・専攻事務室・学生交流課事務室	Academic Service Office, Division of Student Exchange
– 研究室・指導教員の部屋	Laboratory, Academic Advisor Office
– 図書館、コンピューター室	Library, computers room
– 食堂、売店	Cafeteria, stores
- **各種オリエンテーション** Orientations

– 学生交流課：生活、奨学金等	Division of Student Exchange: scholarships
– グローバルコミュニケーション教育センター（CEGLOC） ：日本語コース（初回授業がオリエンテーションを兼ねる）	CEGLOC: Japanese language course orientation
– 学群、専攻など	Undergraduate courses
– 附属図書館	Libraries



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

来日直後のサポート その他



- キャンパス交通システム利用証
Campus transportation system user

– 大学会館の丸善	
– 使い方	Where to buy and how to use it
- バス・電車の乗り方 How to use public transportation (bus/trains/ ticket system)
(バスに乗る時に、整理券をとる必要があるなど)



以上、来日直後のサポートは、
留学生の今後の生活に関わる重要な役割です！

Assistance for the international students after their arrival is important role for their future life!



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

依頼時間が余ったら・・・
中長期的なサポートに使ってください

If you have extra time,
please use it for medium- to long-term support



筑波大学
University of Tsukuba

15

IMAGINE THE FUTURE.

中長期的なサポート 情報提供

Informational Support



- 輸入食材 Grocery shopping: how to buy imported foods, halal food.
 - ハラル食材：肉のハナマサ、モスク、
 カスミ筑波大学店
- 病院での受診 Medical care: hospitals, Tsukuba insurance card, hospital visits (in Japanese)
 - 保健管理センター、保険証、
 病院で使う日本語など
- 課外活動 Extracurricular activities: clubs. T-ACT
 - T-ACT、サークルなど



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

中長期的なサポート 情報提供

Informational Support



- 学習サポート Studying: where to receive study support
- 車に関すること Car: driving license, car ownership (name, insurance)
 - 日本の運転免許証が必要
 - 名義の変更、任意保険に必ず加入
- 国民健康保険の納付確認 National Health Insurance (fees will come later)
 - 納付通知は後から送付される



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

中長期的なサポート 経済支援の情報

Information about Financial Support



- 奨学金の応募 How to apply for scholarships
 - 2023年4月：2023年度分大学推薦への追加応募 April 2023 for 2023
 - 2023年7月：2024年度分大学推薦への応募 July 2023 for 2024
 - 個人での応募 Apply on your own (websites etc...)
(留学生用奨学金に関するウェブサイト、Web掲示板)
- 奨学金の受け取り How to receive scholarships (sign on the registry book every month)
 - 国費留学生、JASSO奨学生、つくばスカラシップ奨学生
：毎月の帳簿へのサイン
- 授業料免除 How to apply for the tuition waiver
 - 申請書がもらえる場所 Where to get the application form
 - 申請書の作成方法 How to fill out the application




筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

中長期的なサポート 日本語学習

Japanese Language Learning Support

- 日常会話のパートナー a partner for everyday conversation 
- 日本語コースへの参加協力 Participation in Japanese language courses



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

中長期的なサポート 転居時

Relocation Assistance

- アパートの賃貸契約手続き
rental agreement procedures
- 住所変更 Procedures for change of address
 - 市役所（転居届、国保） City office
 - 郵便局 Post Office
 - TWINS
 - その他、銀行、携帯電話など

Plus: bank, phone number



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

中長期的なサポート 帰国（離籍）時

Support upon leaving Japan

- 退去手続き Procedures for moving out
 - 管理事務所や不動産屋での手続き
- ごみや家電製品の処分 Disposal of garbage and appliances
- 市役所での手続き City Hall paperwork upon returning home
 - 転居届
 - 国民健康保険者証の返還、納付確認
- 入国管理局へ「活動期間に関する届出」の提出 Submission of "Notification of Period of Activity (Withdrawal)" to the Immigration Bureau
- 銀行口座・携帯電話などの解約 Cancellation of bank account and cell phone



筑波大学
University of Tsukuba

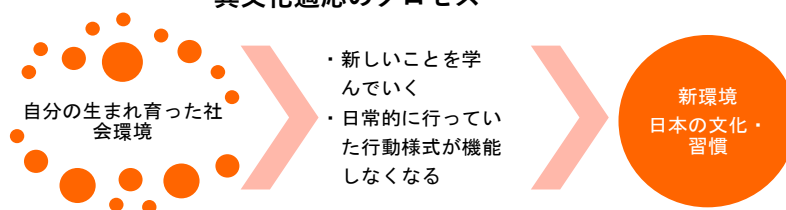
IMAGINE THE FUTURE.

異文化適応とカルチャーショック

Culture Shock and Intercultural Adaptation



異文化適応のプロセス



カルチャーショック

カルチャーショックは、自分とは異なる考え方・慣習・生活様式などに接した際に受ける違和感やとまどいである。

異文化に適応していく過程のなかで、誰もが経験しうることであるが、長期化してしまうと、様々な不応反応が続いてしまうことがある。



Culture shock is something that happens gradually as stress builds up when being in a culturally different environment.



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

カルチャーショックによく見られる反応

When culture shock is experienced, the following behaviors are observed

- 飲み水や食べ物、皿や寝具に対して不安になる
- 同じ国から来ている人に頼る、母国語でしか話したがらない
- 日本や日本語に拒否反応を示す、悪口を言う
- ちょっとした痛みや傷に大きな不安を抱く
- ホームシック；孤立する
- 眠れない、無気力、集中できない、悲しい
- ささいなことに対してイライラする；きつい言い方をする
 - Feeling anxious over drinks, food, plates, and bedding.
 - Being dependent on compatriots. Rejecting Japan and the Japanese language.
 - Slight pain or injury causes great worry.
 - Homesickness
 - Insomnia. Lethargy. Being unable to focus and feeling lonely.
 - Irritability over small things. put it in a harsh tone.



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

カルチャーショックへの対応法（周りができること）

How to deal with culture shock

- カルチャーショックを理解する
- 相手や相手の文化を否定しない
- 話をよく聞き、相手の心情を慮る
- 家や母国が恋しい気持ちを認める
- 無理に日本に慣れさせようとしない
- 必要に応じて、一緒にごはんに行ったり、体を動かして気分転換を図る



Listening carefully to international students and understanding their feelings without lecturing or denying them can be a reassuring support for them. Tutors can also share their concerns with the International Student Consulting Room!

＊長期化することによって、うつや不安障害につながることもあるので、チューターの皆さんが抱え込まずに、必要に応じて、留学生相談室への来談を促しましょう！チューターの皆さんからの相談も歓迎です！



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

異文化コミュニケーション Intercultural Communication

- 出身国や生まれ育った文化が異なれば、考え方やコミュニケーション様式も大きく異なる。
The way we communicate varies depending on where we are from and how we were raised.
- 異文化は、出身国の違いだけでなく、年齢、性別、職業、出身地、社会的地位などあらゆる違いを異文化と捉えることができる。
Cultures can be viewed as different in terms of country of origin, age, gender, occupation, social status, etc.
- 異文化間のコミュニケーションには、まずお互いの違いを認識し、認め、尊重し、理解しようとするのが大事である。
The first step in cross-cultural communication is to recognize, acknowledge, respect, and try to understand each other's differences.
- 相手の文化を理解すると同時に、自己理解も大事である。
It is important to understand the culture of the other party and yourself.
- 自分にとっての「当たり前」は相手にとって、「不思議」、「異質」かもしれない、その「当たり前」を問い直すチャンスである。
What is "natural" to you may be "strange" to someone else, and this is a chance to rethink what is "natural" to you.



IMAGINE THE FUTURE.

先輩チューターからのアドバイス Advices from senior tutors

つくばは周りの人とのコミュニケーションが上手いかわないと暮らしにくい。
率先して留学生との距離を縮めるように。
互いに**信頼し合える関係**を築くのが大事。

Build a trusting relationship with the student right away

はっきりとした発音で話すこと。

はじめ一ヶ月はしょっちゅう会って**お節介した方がよい**。

Speak clearly

Meet often in the beginning

言葉が違う以外は日本人と接するときとそれほど変わらない。
人対人とのコミュニケーションなので、相手が何を欲しているかを考えながら接すること。

As it is one-on-one communication, just think about what they want when you are interacting.

よく留学生と**対話**すること。

外国に来ていることへの**心の思いやり**とその**留学生の立場に自分を置くこと**

Speak often

Put yourself into their position



IMAGINE THE FUTURE.

先輩チューターからのアドバイス


Advices from senior tutors

留学生が心地よい距離を見つけて、その距離を保つべき。
困りごとが発生していか、定期的に留学生に確認。

Check in with them from time to time to make sure everything is fine

チューターというよりもはや友達になる。
留学生が助けを求めやすいようオープンに。

Be open so that they can ask for help easily




留学生の国柄や宗教的な問題に気をつけて支援した方が良い。
相手の国のことを知ろう。

Take into consideration their country and their religion

笑顔が大事。
チューターも、一人で解決せずいろいろな人に頼ろう。

Smiling is important
Tutors can ask for help too!

IMAGINE THE FUTURE.



困ったときは

Asking for advice 🔊

- 留学生とのコミュニケーションが取りにくい、留学生が調子悪そう、どうしてもそりが合わない…

→ **留学生相談室(大学会館C棟2階9P204室)**

Regarding international students you support
→ International Student Consulting Room (University Hall, building C9, 2nd floor, Room P204)
- 事務手続きに関する質問

→ **各エリア支援室**


学生交流課事務室(1A棟101)

Regarding office procedures
→ Each Academic Service Office
Division of Student Exchange (Office 101, Building 1A)

事務手続きは別の動画で紹介してます！

Office procedures are explained in another video!

IMAGINE THE FUTURE.



International Student Consulting Room 留学生相談室



Location: University Hall Bldg. C Room 9P204

場所：大学会館C棟 9P204室 留学生相談室

予約専用(for reservation)Email: gc-support@un.tsukuba.ac.jp

相談時間 Office hours

月 (Mon.)	火 (Tue.)	水 (Wed.)	木 (Thu.)	金 (Fri.)
	安 婷婷 T. An 10:00-16:00	安 婷婷 T. An 10:00-12:00		
舟木 玲 R. Funaki	山口 佳子 K. Yamaguchi	櫻井 岳暁 T. Sakurai	胡 爽 S. HU	胡 爽 S. HU
9:30-12:00 13:00-16:30	9:30-12:30	13:00-17:00	10:00-12:00 13:00-17:00	10:00-12:00 13:00-17:00
	竹森 直 T. Takemori 14:00-18:00	竹森 直 T. Takemori 14:00-18:00		

相談時間は変更になることもあります。

Office hours are subject to change

対応可能言語は日本語・英語・中国語 となります。Available in Japanese, English and Chinese

※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえて、遠隔対応の相談も対応しております。

※Due to the COVID-19 situation, International Student Consulting Room also provides remote consultation sessions

29



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.

IMAGINE THE FUTURE !



By supporting
international students
as a Tutor!



筑波大学
University of Tsukuba

IMAGINE THE FUTURE.